

2. Доній В. М., Несен Г. М., Сохань Л. В. та ін. (Ред.). Мистецтво життєтворчості особистості (Ч. 1–2). Ч. 1: Теорія і технологія життєтворчості. Київ. 1997.

3. Єрмаков, І. Г., Пузіков, Д. О. Життєтворчі компетенції особистості. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: зб. наук. пр., 3 (5). 2007. URL:<http://ap.uu.edu.ua/article/202>

4. Leshchenko, M., Tymchuk, L., Tokaruk, L. Digital narratives in training inclusive education professionals in Ukraine. W J. Głodkowska (Ed.). Inclusive Education: monograph (pp. 254–270). 2020. Warsaw: The Maria Grzegorzewska University.

5. Синякова В. Б. Професійне самовизначення особистості. Мала академія наук учнівської молоді. 2014. URL: http://kyivobl.man.gov.ua/zakhody/Poradi_psihologa/PROFESIJNE_SAMOVIZNA_SHENNJA_OSOBISTOSTI/

6. Хімчук Л. І. Дидактична система формування базових компетентностей майбутніх учителів початкової школи. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук зі спеціальності 13.00.09 – теорія навчання. – Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка. – Полтава, 2021.

7. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології», 2018, 42: 211-231.

РЕЗІЛЬЄНТНІСТЬ В ІНВОЛЮЦІЙНОМУ ПЕРІОДІ: РЕСУРСНІСТЬ АДАПТИВНИХ СТРАТЕГІЙ Чайкіна Н.О.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
nataliyachaikina@gmail.com*

Наукові пошуки щодо вивчення ресурсних стратегій адаптації осіб похилого віку ґрунтуються на загальних положеннях про адаптацію та адаптивних характеристик особистості, адаптацію в умовах суспільних трансформацій (в умовах невизначеності, непередбачуваності, адаптацію як набуття позитивних змін на рівні особистості, групи, спільноти, соціуму, адаптацію до кризових умов, тощо). Змістовний аналіз та огляд наявних підходів до розгляду феномену резильєнтності людей похилого віку свідчить про контексте включення понять «адаптація» та «саморегуляція» у поведінкові стратегії, які попри життєві негаразди, фактори ризику в їхньому житті, спираючись на власні особистісні ресурси, часто вважають себе успішними, тоді як інші, за таких самих умов, надзвичайно вразливі та інколи психологічно безпорадні й дезадаптовані. До таких особистісних ресурсів літніх людей К. Bolton [7] відносить: наполегливість; впевненість у собі, у власних силах; змістовність (наповнене сенсом життя), незворушність, прийняття екзистенційної самотності; незалежність; соціальні зв'язки і стосунки; прийняття селф, власного досвіду.

Резильєнтність при цьому визначається як процес подолання життєвих

негараздів, змін й зламів таким чином, що призводить до зміцнення й збагачення резильєнтних якостей або захисних факторів [4], тобто це динамічний і взаємопов'язаний процес між факторами ризику, захисними факторами та механізмами відновлення (реінтеграції), а також процес, у якому особистість просувається від порушення (травматизації) до відновлення (реінтеграції) [7, 9, 10].

Визначаючи зміст стратегій адаптації осіб похилого віку, ми спиралися на низку досліджень, що вивчали колективні стратегії пенсіонерів в різних контекстах [2, 3, 5]. Сучасна ситуація актуалізувала у осіб похилого віку потребу усвідомити й прийняти події пов'язані з воєнною агресією та зміни усталеного способу життя, внаслідок цих подій, застосувати притаманні їм способи психологічного захисту, виробити засоби протидії індивідуальній і колективній травмі та ефективні стратегії адаптивної поведінки.

Як підкреслює, Я. Драб [1], особливості адаптації людини до старіння та пов'язані з цим труднощі визначаються рядом зовнішніх та внутрішніх факторів, до яких відносять: а) нетерплячість до осіб похилого та старечого віку з боку молодого покоління та/або суспільства в цілому, що проявляється в різних формах («ейджизм» – соціальна установка, яка полягає в невинувато високій оцінці молодості та дискримінації старих людей); б) неприйняття факту власного старіння особами похилого та старечого віку, пов'язане з погіршенням стану здоров'я, «вимиканням» з активного соціального й професійного життя, використання непродуктивних стратегій адаптації; в) неприйняття факту свого майбутнього старіння особами молодого та середнього віку.

На наш погляд [6], найбільш вдалим є розгляд соціально-психологічної адаптації осіб похилого віку через диспозиційно-рефлексивну концепцію особистості (Н. О. Чайкіна, 2015), як інваріантно організовану систему, в якій базові компоненти визначають стійкість поведінки, почуттів, селф функціонування; межові компоненти визначають збалансовану систему узагальнених соціально-психологічних настановлень на різноманітне міжособистісне функціонування у різних буттєвих ситуаціях; ситуаційні компоненти, визначають готовність до оцінки й дій у конкретних (мікроекономічних й соціально-психологічних) умовах життєдіяльності. Зважаючи на таке розуміння соціально-психологічної адаптації, пропонуємо розглядувати адаптивну стратегію осіб похилого віку як комплекс психологічних настановлень, що є ефективними в тій чи іншій життєвій ситуації, відповідність суб'єктних особистісних ресурсів (заблокувати/вивільнити) і об'єктних можливостей (присвоїти/перетворити середовище) у нарративній когерентності збігу очікувань з реальною буттєвою ситуацією. Процес зближення «Я»-базове і «Я»-ситуаційне особи похилого віку передбачає застосування когнітивних, емоційних, поведінкових і рефлексивних стратегій поведінки. Парадигма дискордантності (неузгодженість) «Я»-базового і «Я»-ситуаційного з однієї сторони впливає на адаптивну стратегію особистості та її резильєнтність, а з іншої - виступає джерелом самоудосконалення та

прагненням особистості до конвалесценції життєвих сил. Конкордність (наближення) цих двох «Я» відображає задоволеність досягнутим буттєвим гомеостазом та впевненістю у власній резильєнтності, рефлексивним функціонуванням й безпеці прив'язаності. Отже, в основу адаптаційної моделі покладено розуміння того, що особистість використовує системоутворюючі фактори особистісного потенціалу, як можливість для подальшого розвитку вітаукту та досягнення більш резильєнтного рівня функціонування у певних сферах життєдіяльності [6].

Взагалі, резильєнс» (resilience) визначається як життєстійкість, життєздатність, стійкість до травми, психологічна пружність; як динамічний процес, у якому позитивна адаптація відбувається в умовах негараздів; як збереження стану благополуччя попри негаразди, здатність особистості відновлюватися після несприятливих подій у житті (Masten, 1994) [10]. При цьому багато дослідників [4, 9, 10] зазначають, що цей динамічний процес складається із: а) контакту з несприятливими подіями чи факторами ризику; б) активації захисних механізмів і їхньою взаємодією з факторами уразливості; в) створення резильєнтності або ні. Як зазначає К. Bolton [7], для того, щоб людина вважалася резильєнтною, вона, після контакту з несприятливими подіями, демонструє позитивну адаптацію в певних сферах своєї життєдіяльності й відчуття свого селф, тобто має подальший здоровий психологічний розвиток.

Значну роль у реалізації тих чи інших стратегій, безумовно, відіграє специфіка ситуації, умов, щодо яких відбувається адаптація. Спільнота пенсіонерів, як система що адаптується, застосовує та виробляє адаптивні поведінкові стратегії до інволюційних умов та наслідків з найменшими ресурсними втратами та збільшеними можливостями захисних механізмів, за рахунок особистісного потенціалу резильєнтності. Тому, можемо зазначити, що процес адаптації в період старіння може йти як до змінених особистісних утворень – відбувається зміна попереднього образу «Я»-спеціаліст на образ «Я»-пенсіонер і результатом такої адаптації буде контейнування продуктивних копінг-стратегій (здатність підтримувати селф функціонування та долати кризу власними силами, рефлексії ситуації, толерантність, соціальна мобільність, переосмислення і досягнення нових цілей) та непродуктивних копінг-стратегій (пасивність, уникнення, надія на чудо, бездіяльність, подолання труднощів у мріях, агресивні реакції). В іншому випадку, процес адаптації може йти до зміненої соціальної ситуації розвитку і тоді її результатом будуть новоутворення у вигляді образу «Я»-похила людина [6]. В такій ситуації люди адаптуються до цих змін через організацію стійких моделей, пізнання, емоцій, мотивації та способів встановлення й переживання стосунків з іншими у нових буттєвих реаліях (пошук соціальної підтримки; підтримання соціального контакту, відсторонене прийняття ситуації, атрибуція провини на себе/на інших). Це призводить до розмиття патернів поведінки і збільшення суб'єктного контролю над емоційними переживаннями, особливо у випадках коли акцент в житті ставився на кар'єрну успішність і вихід на пенсію почав сприйматися як поразка

і кінець всієї життєвої кар'єри (Н.О. Чайкіна, 2016). Таке розуміння зумовлює розгляд моделі адаптивної стратегії особистості літнього віку через стратегію готовності до змін, стратегію адаптивної поведінки і стратегію подальшого екзистенційного саморозвитку особистісного потенціалу вітаукту.

Часто похилі люди застосовують адаптивні стратегії для рішення однієї з головних проблем – усвідомлення збільшення залежності від інших людей, при зменшенні психофізіологічних ресурсів. Тому період старіння розглядується як динамічний процес, в якому важливу роль грає особистісний потенціал вітаукту, який реалізується у певних соціально-психологічних умовах. Старість – це такі соціально-психологічні зміни в поведінці і власному образі «Я»-пенсіонер, що призводить до зниження/збільшення резильєнтності адаптивних стратегій життєдіяльності, а найбільш важливими чинниками, які забезпечують успішну адаптацію до старості, є: здатність до створення глибоких емоційно наповнених стосунків з іншими та залученість у соціальну взаємодію, насамперед через зміну способу життя, що дає змогу задовольняти потреби у соціальній причетності та особистій значимості; взаємозв'язок високого соціально-професійного статусу із рівнем адаптованості образу «Я»-пенсіонер; задоволеність взаємовідносинами у сім'ї та рідними, оптимальним селф функціонуванням. У даному віці актуалізується вибір резильєнтних адаптивних стратегій особистістю, адже ресурсні патерни стратегій, застосовувані раніше, можуть втрачати свою актуальність, зважаючи на комплексні зміни у житті людини літнього віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Драб Я. М. (2016). Особливості соціалізації та самореалізації людей похилого віку. *Нейронews*. №2/1. С. 14–19. URL : <http://neuronews.com.ua>
2. Коленіченко Т. І. (2014). Експериментальне дослідження адаптації людей похилого віку до умов нового соціального середовища. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя*. Серія «Психолого-педагогічні науки». № 4. С. 44-49.
3. Коцарь А. (2015). Стратегії копінг-поведінки та психологічна готовність осіб віку пізньої зрілості до прийняття вікових змін. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія «Психологія». № 1150. Вип. 57. С. 15–20.
4. Лазос Г. П. (2018). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Вінниця : ФОП Рогальська І. О. Вип. 14. С. 26 – 64.
5. Скорик Т. В. (2014). Соціальна адаптація людей літнього віку після виходу на пенсію. *Молодий вчений*. №11. С. 235–238.
6. Чайкіна Н. О. (2016). Адаптивна стратегія образу «Я»-пенсіонер в інволюційний період. *Київський науково-педагогічний вісник : науковий журнал*. № 7. (07). Київ. С. 204-209
7. Bolton K. (2013). The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. / Kristin Whitehill Bolton.

University of Texas at Arlington, 118 p.

8. Burnside I. M., Ebersole P., Monea H. E. (1979). The later decades of life: Research and reflection. Psychosocial caring throughout the life span. New York : McGraw-Hil. 655 p.
9. Garmezy N. (1986). Stress, competence, and resilience: Common frontiers for therapist and psychologist. *Behavior Therapy*. № 17(5). P. 500–521.
10. Masten A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* / M. C. Wang, E. W. Gordon, eds. Hillsdale, NJ : Erlbaum. P. 3–25.

АДАПТИВНІ СТРАТЕГІЇ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ПСИХОСЕКСУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Черевко О.В.

Полтавський національний педагогічний університет

імені В.Г.Короленка

Cherolvol@ukr.net

Війна викликає високий рівень стресу та тривоги, що, у свою чергу, призводить до затримки або зміни у психосексуальному розвитку підлітків та формуванні статевої ідентичності. Підлітки мають справу зі складними емоціями, такими як страх, гнів та смуток, які впливають на їхні стосунки та взаємодію з однолітками.

Під час війни розриваються сімейні структури. Переміщення чи еміграція ускладнює спілкування з колись близьким оточенням, друзями, рідними. В наслідок чого підлітки вимушені адаптуватися до нових умов, що може викликати зміни в соціальній поведінці, загострити відчуття ізоляції. Або, навпаки, через високий рівень тривоги, страху та невизначеності і у пошуку свого способу саморегуляції підлітки можуть бути схильні до імпульсивних вчинків, нерозбірливих сексуальних зв'язків. Такий стан негативно впливає на здатність формувати та підтримувати здорові міжособистісні стосунки.

В умовах війни доступ до освіти, включаючи сексуальну освіту, часто буває обмеженим. Це може призвести до недостатньої інформованості підлітків щодо безпечного сексу, репродуктивного здоров'я.

Травмуючі події такі як втрата близьких, ризик статевого насильства та зловживань впливають на психосексуальний розвиток підлітків, що може мати довгострокові психологічні наслідки для сексуального здоров'я та розвитку.

Постійний стрес впливає на гормональний баланс та емоційний стан підлітків. Важливо забезпечити психологічну підтримку для зниження цих впливів.

Адаптація підлітків під час війни та їх психосексуальний розвиток вимагає особливої уваги, оскільки цей період характеризується значними фізичними, емоційними та соціальними змінами, а прямі та непрямі наслідки війни вносять додаткові стресори, які обтяжують і без того непростий етап, що